

Alimentando A Su Bebé  
Con Leche Materna  
O Biberón



Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane, (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

March 2000  
(FDA) 00-2321S

**FDA** U.S. Food and Drug Administration

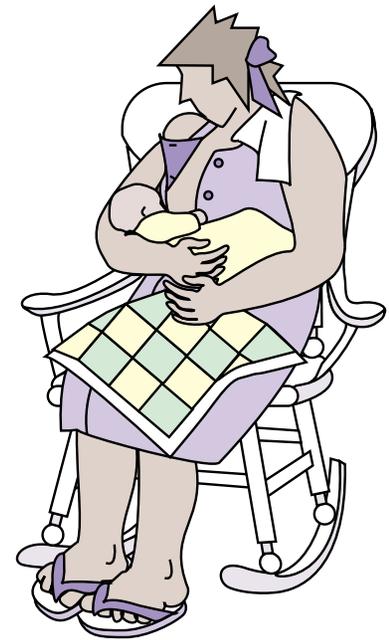
La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es parte del Gobierno de los Estados Unidos. La misión de la FDA es la de asegurarse que los alimentos formulados para los bebés, cuando no son alimentados con leche materna, tienen las cantidades exactas de importantes ingredientes como proteínas, grasa y vitaminas.

## **Si es Posible, Alimente a su Bebé Con Leche Materna**

Ambas, la leche materna y la fórmula infantil ayudarán al bebé a crecer.

Pero la leche materna es el **mejor** alimento para su bebé.

Sin embargo, con cualquiera de las dos, la hora de la comida significa para la madre algo más grande que simplemente alimentar a su bebé. Es también un momento más para acariciarlo y darle toda su ternura.



## **La Leche Materna es Lo Mejor Para su Bebé**

La leche materna provee azúcar, grasas y proteínas, ingredientes precisamente buenos para su bebé.

La leche materna ayuda a mantenerlo sano.

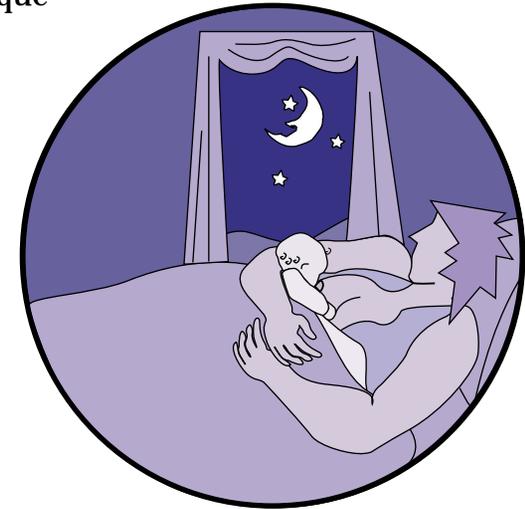
La acción de mamar del pecho de la madre es buena para la quijada del bebé y ayuda a que sus dientes crezcan derechos.



## **Amamantar a su Bebé es lo Mejor Para Usted**

Cuando usted amamanta a su bebé, no tiene que esterilizar botellas, ni comprar, medir o mezclar la fórmula, lo cual le permitirá descansar un poco mientras él come.

La alimentación durante la noche es aún mejor: simplemente amamantar a su bebé sin tener que levantarse.



## Consejos Para Amamantar a su Bebé Con Buenos Resultados



- Si es posible, alimente a su bebé una hora después de nacido.
- Coloque el pezón de su pecho lo más adentro que sea posible en la boca del bebé. Esto la hará sentirse más cómoda.
- Amamante a su bebé cada vez que él esté hambriento, cada dos horas si es necesario. No imponga un horario estricto.
- Evite darle a su bebé agua con azúcar o alimento recetado.
- No use chupetes o pacificadores por una o dos semanas.
- Seque sus pezones al aire para prevenir grietas y dolor.
- Mantenga una dieta saludable. Descanse lo más que le sea posible.
- Pida ayuda para el cuidado de los otros niños, las labores domésticas y la cocina. No olvide que ahora, su tarea más importante es la de cuidar de su nuevo bebé y de usted misma.



**¡Cuidado: Las mujeres con VIH positivo no deben amamantar; su leche podría pasar la infección a sus bebés!**



## Si Usted Escoge la Fórmula Infantil

La FDA exige que la fórmula infantil que usted compra en el mercado sea segura y contiene todos los ingredientes que su bebé necesita.

La mayoría de los bebés alimentados con fórmula, deben beber productos derivados de la leche de

vaca. Consulte con su médico acerca de esto.

Las fórmulas infantiles son obtenibles en tres formas: en polvo, líquido concentrado y las ya listas para tomar. Las fórmulas en polvo son más baratas; las listas para tomar son más costosas.



más baratas

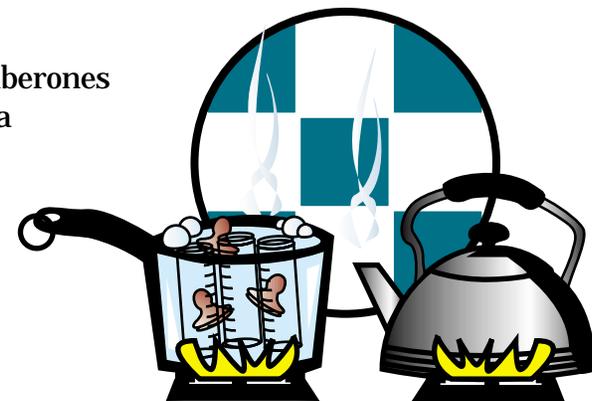


más costosas



## Prepare la Fórmula Con Mucho Cuidado

- Esterilice los biberones y chupetes en la lavadora de platos o en una vasija con agua hirviendo, durante cinco minutos.
- Antes de mezclar la fórmula ponga a hervir el agua vigorosamente durante uno o dos minutos y luego déjela reposar.



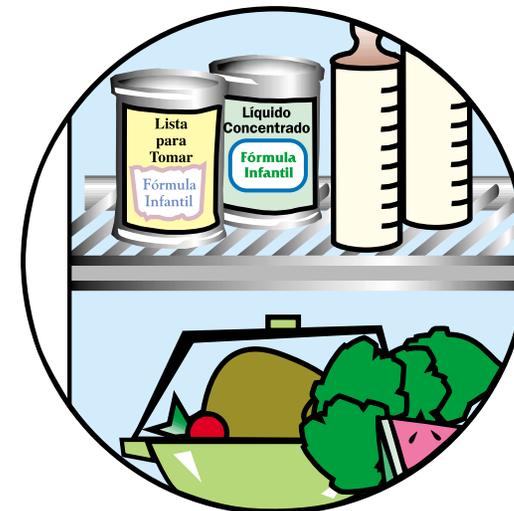
- Mezcle el polvo o el líquido concentrado de la fórmula, con la cantidad exacta de agua indicada en las instrucciones. Muy poca agua puede trastornar el estómago del bebé o lastimar sus riñones. Demasiada agua disminuye la calidad del alimento para el bebé.



 **¡Cuidado: No invente su propia fórmula! Las fórmulas caseras, no tienen todos los ingredientes y vitaminas necesarias para un bebé saludable.**

## Guarde la Fórmula en Lugar Seguro

- Guarde la fórmula preparada en la refrigeradora, hasta cuando sea el momento de usarla.
- Mantenga abierta en la refrigeradora una lata de fórmula o de líquido concentrado. Usela antes de 48 horas después de abierta.



Caliente el biberón con la fórmula, en un recipiente con agua en la estufa.

 **¡Cuidado: No caliente los biberones en un horno microonda! Los hornos microondas crean áreas demasiado calientes que pueden quemar la boca del bebé.**

## ¿Cuándo Puede Usted Cambiar a Leche Completa?

Usted puede dejar de usar la fórmula y comenzar a alimentar a su bebé con leche completa alrededor del primer año. Sin embargo, **evite** el uso de leches descremadas o reducidas en grasa. Estas leches carecen de las grasas y calorías indispensables para la salud de un bebé que apenas está empezando a crecer.

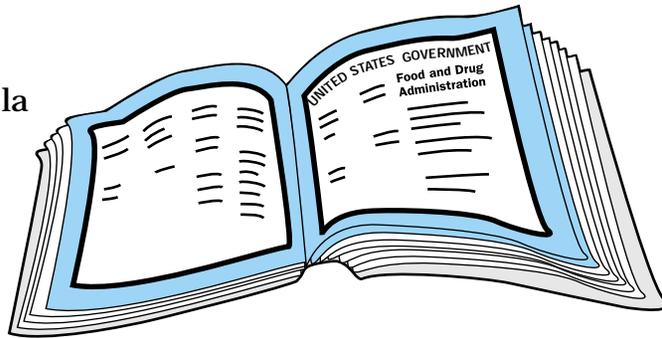


 **¡Cuidado: No alimente a su bebé con leche cuya grasa ha sido reducida o removida!**

## **¿Tiene Algunas Preguntas Relacionadas con la Lactancia Natural o Las Fórmulas Infantiles?**

Consulte con su médico.

Para información adicional llame a la oficina más cercana de la FDA. Consulte las páginas azules de su directorio telefónico.



Use la línea gratis de información de la FDA:  
1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332).  
O, consulte la Internet:  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov).

También puede dirigirse a la Liga de la Leche, un grupo que ayuda a las nuevas madres a aprender acerca de la Lactancia Natural, la nutrición y el cuidado de los niños. Llame al número 1-800 LALECHE (1-800-525-3243) o escriba a la siguiente dirección:  
Liga de la Leche,  
1400 N. Meacham Rd.,  
Schaumburg, IL 60173-4840.



*(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren,  
FDA Office of Public Affairs)*